

# PSIKOEDUKASI PERILAKU SEHAT BERBASIS KOMUNITAS PADA MASA PANDEMI

Imam Setyawan<sup>1</sup>, Diana Rusmawati<sup>1</sup>, Dinni Asih Febriyanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. H. Soedarto, S. H. Tembalang, Semarang 50275  
Email : [imam.setyawan@live.undip.ac.id](mailto:imam.setyawan@live.undip.ac.id)

## Abstrak

*Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengembangkan psikoedukasi sadar bencana dan pengembangan perilaku sehat berbasis komunitas selama masa pandemi. Komunitas masyarakat yang bermitra dan menjadi kunci pemberdayaan adalah BPKB Kecamatan Mranggen, Pokja Kampung KB, Perangkat Desa, Pengurus PKK, Pengurus BPD, tokoh-tokoh pemuda Desa Tamansari, Kecamatan Mranggen. Fokus kegiatan adalah anak dan remaja yang harus belajar dan melaksanakan segala aktifitas di rumah. Stres yang muncul, keinginan untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan tuntutan adaptasi belajar dari rumah, mendorong mereka keluar, bergaul dan terkadang abai dengan protokol kesehatan. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk penyusunan program, pelaksanaan dengan ceramah, pemutaran video, pemberian booklet dan diskusi interaktif, serta evaluasi efektifitas program. Peserta perwakilan pemuda menunjukkan pemahaman terhadap materi edukasi yang diberikan dan menunjukkan antusias untuk mendapatkan elaborasi, serta memberi apresiasi dan pernyataan komitmen untuk mendukung pelaksanaan protokol kesehatan di masa tatanan kehidupan baru, dengan tetap mengembangkan perilaku sehat baik secara fisik maupun psikologis. Kesadaran dan sikap positif juga ditunjukkan oleh aparat desa, BPD serta BPKB & PKB/PLKB Kec. Mranggen yang berkomitmen untuk mendukung usaha para pemuda yang untuk mengembangkan paling tidak dua langkah nyata, yaitu menyusun rencana berbagai kegiatan yang bisa memberi wadah bagi para pemuda untuk menyalurkan semangat dan waktunya sehingga bisa mengurangi stress dan tetap produktif walau dalam masa pandemi dan meneruskan edukasi perilaku sehat pada anggota organisasinya masing-masing.*

**Kata kunci :** psikoedukasi, sadar bencana, perilaku sehat, pemberdayaan komunitas

## 1. PENDAHULUAN

Program pengabdian ini menysasar tokoh-tokoh pemuda dan masyarakat pada komunitas kunci di lingkungan Desa Tamansari, Kecamatan Mranggen, yang akan diberdayakan untuk mengembangkan psikoedukasi sadar bencana dan pengembangan perilaku sehat selama masa pandemik. BPKB & PKB/PLKB Kecamatan Mranggen, Perangkat Desa, Pengurus PKK, Pengurus BPD, tokoh-tokoh pemuda, Lintas sektor Desa Tamansari serta Pokja Kampung KB merupakan organisasi kemasyarakatan, yang memberdayakan warga untuk turut berpartisipasi aktif dalam pembangunan di lingkungan Desa Tamansari. Mayoritas warga adalah masyarakat kelas menengah ke bawah. Terdapat beberapa komunitas pemuda di Desa Tamansari, seperti, karang taruna, GP Ansor. Cukup banyak pemuda yang langsung bekerja setelah SMA dan tidak meneruskan ke perguruan tinggi.

Desa Tamansari terdiri dari dua dusun, yaitu Jetis dan Brawah, dengan 3789 jiwa dan 1143 kepala keluarga. Terdapat 332 keluarga yang memiliki anak remaja dan 211 keluarga yang memiliki anak balita (<https://kampungkbb.bkkbn.go.id>). Masyarakat Desa Tamansari cukup memiliki profesi yang beragam, yaitu pegawai negeri sipil, ibu rumah tangga, petani, karyawan swasta dan wirausaha. Sebagian besar berpendidikan SMA dan sarjana S1. Karakteristik masyarakat marginal sangat kental, karena berbatasan dengan Kota Semarang dan terletak tidak jauh dengan jalan utama Semarang Purwodadi. Sehingga tidak lagi dominan dengan kondisi pedesaan, dan banyak yang memiliki profesi karyawan swasta di bidang industry.

Pada masa pandemic, sering terjadi kesalahpahaman, bahwa para tenaga kesehatan adalah garda terdepan dalam penanggulangan bencana ini. Ketika penularan penyakit lebih dipengaruhi oleh interaksi sosial yang ada, dan social distancing adalah pilihan yang protektif, maka masyarakat adalah garda terdepannya. Pada kenyataannya, masih banyak masyarakat yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai perilaku sehat yang harus dikembangkan selama pandemic. Di lain pihak, terdapat juga masyarakat yang kurang memiliki perhatian dan kesadaran dalam ikut serta mengembangkan perilaku sehat untuk bersama-sama menghentikan pandemic. Kondisi paling mengkhawatirkan adalah adanya ketidakpedulian sebagian masyarakat terhadap kondisi bencana dan pentingnya menjadi bagian dari usaha untuk menghentikan pandemic. Lau, H. et al (2020) melakukan penelitian terhadap efek lock down di Wuhan, dengan pemberlakuan jarak sosial (social distancing) melalui pembatalan acara dan pertemuan, penutupan tempat-tempat umum serta sekolah dan

universitas. Setiap warga negara hanya boleh meninggalkan rumah mereka setiap hari, selama maksimal 30 menit, dengan kartu izin khusus. Hasilnya menunjukkan perbedaan jumlah kasus COVID-19 yang signifikan, sebelum dan sesudah dimulainya periode lock down.

Hasil tersebut menunjukkan pentingnya memberikan pengetahuan yang dibutuhkan untuk memunculkan, mempertahankan dan meningkatkan kesadaran akan kondisi bencana dan berpartisipasi aktif dalam penanggulangannya, sebagai bentuk perilaku sehat (health behavior). Ogden (2007) mengutip pendapat Kasl & Kobb yang menyatakan bahwa perilaku sehat adalah perilaku yang bertujuan mencegah munculnya penyakit; yang selaras dengan pernyataan Matarazzo yang menjabarkan perilaku protektif kesehatan sebagai behavioural immunogens. Paparan tersebut menunjukkan bahwa semua perilaku yang bisa mencegah dan meningkatkan ketahanan terhadap penyakit (dalam kasus pandemik, termasuk didalamnya menjaga jarak, berada dirumah, menjaga kebersihan dan mendukung penyebaran informasi tentang pencegahan penyebaran) adalah termasuk perilaku sehat.

Konsep dasar manajemen bencana berbasis masyarakat adalah upaya meningkatkan kapasitas masyarakat atau mengurangi kerentanan masyarakat (Susilawati & Siswanta, 2016). Masyarakat adalah garda terdepan dari semua bencana, karena masyarakat menghadapi beban terberat dari segala bahaya, memperkuat mekanisme koping mereka seharusnya jadi prioritas tertinggi. Elemen yang paling umum dari keterlibatan masyarakat adalah kemitraan, partisipasi, pemberdayaan, dan rasa menjadi bagian oleh masyarakat setempat (Rajeev, 2014). Untuk membangun komunitas yang tahan bencana, pertama-tama mereka perlu diberdayakan sehingga anggota masyarakat dapat mengatasi dampak buruk dari bahaya alam.

Berdasarkan kenyataan yang diuraikan dalam analisis situasi, maka dipandang sangat perlu untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbentuk alih pengetahuan (transfer of knowledge) dan psikoedukasi mengenai pemahaman yang tepat tentang kesadaran kondisi bencana. Termasuk di dalamnya hal-hal yang harus dilakukan penyintas (survivor) bencana, agar mau dan mampu berperan aktif dalam mengurangi penularan, menghentikan penyebaran dan mengakhiri pandemic. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk informasi sistematis, terstruktur, didaktik tentang penyakit dan pengobatannya, termasuk mengintegrasikan aspek emosional yang memungkinkan individu untuk mengatasi penyakit. Model yang umum dikembangkan adalah psikoedukasi dengan model informasi, yang menyediakan pengetahuan untuk meningkatkan kesadaran kelompok tentang penyakit dan kontribusi pada manajemen penderita (Srivastava, P & Pand, R., 2016). Adopsi perilaku protektif kesehatan pada masa pandemi (seperti mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak) dapat mengurangi angka penularan penyakit (Miao & Huang, 2012).

## **2. METODE PENGABDIAN**

Pengembangan usaha peningkatan perilaku sehat ini tidak dilakukan secara mandiri dan langsung oleh tim pengabdian, tapi dengan melakukan psikoedukasi pada komunitas kunci yang ada di masyarakat Desa Tamansari. Komunitas inilah yang kemudian diberdayakan untuk meneruskan kesadaran dan proaktifitas terlibat dalam penanggulangan pandemic kepada masyarakat di sekitarnya. Hasil penelitian pada kondisi pandemi influenza menunjukkan peran kritis yang dimainkan jaringan lokal, antarpribadi dalam meningkatkan platform komunikasi jika suatu negara ingin meningkatkan pertahanan terhadap pandemi (Chuang, Huang, Tseng, Yen & Yang (2015). Psikoedukasi diberikan dalam bentuk booklet dan penyuluhan kepada komunitas kunci, untuk mengurangi peningkatan penyebaran dan peningkatan COVID-19.

Program psikoedukasi diikuti oleh berbagai komunitas kunci (BPKB & PKB/PLKB Kecamatan Mranggen, Perangkat Desa, Pengurus PKK, Pengurus BPD, tokoh-tokoh pemuda, Lintas sektor Desa Tamansari serta Pokja Kampung KB) di Desa Tamansari, untuk kemudian bisa memberdayakan diri, meneruskan kepada masyarakat yang lebih luas.

Adapun tahapan yang akan dilakukan dalam program ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pendahuluan dan Penyusunan Program, dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan BPKB & PKB/PLKB Kecamatan Mranggen, untuk mengetahui detail karakteristik khalayak sasaran, serta menyusun rencana pelaksanaan program.
2. Tahap Sosialisasi, dengan bantuan Koordinator BPKB dan Pokja Kampung KB yang menyampaikan rencana program yang telah disusun dan mengundang berbagai tokoh kunci masyarakat di setiap komunitas yang disasar. Tujuan program disampaikan, agar terdapat kesepemahaman tentang kebutuhan bagi masyarakat.
3. Tahap Pelaksanaan dan Evaluasi, dilakukan dengan penyampaian bahan psikoedukasi, dalam bentuk penyuluhan langsung, Tanya jawab dan booklet, untuk memberi pemahaman lebih mendalam dan kesempatan untuk berdiskusi. Umpan balik diberikan oleh peserta, sebagai tahap akhir yang memperlihatkan capaian efektifitas pengabdian yang dilakukan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pembagian booklet berlangsung di RT 01 RW 03, Dusun Jetis, Desa Tamansari Kecamatan Mranggen. Kegiatan ini dihadiri oleh Koordinator BPKB & PKB/PLKB Kec.Mranggen, Kepala Desa, Sekretaris Desa, Ketua PKK, BPD, tokoh-tokoh pemuda, Lintas sektor Desa Tamansari serta Pokja Kampung KB Jetis. Acara diikuti oleh 22 peserta dan tiga nara sumber yang ada, karena disesuaikan dengan protocol kesehatan yang ada, ruang yang tidak terlalu luas dan pembatasan untuk berkerumun selama masa tatanan kehidupan baru.

Acara ini dimulai dengan sambutan Virdian Tri S, S.Psi, selaku Koordinator BPKB Kecamatan Mranggen dan dibuka oleh Sudiro, selaku Kepala Desa Tamansari. Sudiro mengemukakan tentang harapan adanya kegiatan pembinaan anak dan remaja serta life skillnya sebagai pemuda yang merupakan generasi penerus bangsa, agen perubahan yang dapat membantu pembangunan Desa Tamansari agar semakin maju. Khusus di masa pandemic ini, banyak anak dan remaja yang kemudian tidak memiliki kegiatan yang jelas, dan cenderung bermain tanpa arah, sehingga perlu ada wawasan tentang bagaimana mereka seharusnya. Setelah itu dilanjutkan acara inti pemaparan materi psikoedukasi (dengan ceramah, pemutaran video dan pemberian booklet), dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.



Gambar 1. Materi Psikoedukasi Penyuluhan

Secara umum peserta disadarkan bahwa pembatasan interaksi sosial langsung dan tempat interaksi sosial umum, adalah usaha pengembangan perilaku protektif kesehatan. Tantangan yang muncul memang besar, karena masa anak adalah masa dimana interaksi dengan teman sebaya di luar rumah mulai berkembang. Sedangkan bagi remaja, interaksi langsung dengan sebaya menjadi dorongan yang lebih besar, dibandingkan interaksi dengan orang tua. Karena itu perlu diwaspadai, usaha untuk berkumpul ditempat tertutup/tersembunyi, tanpa pengawasan. Orang tua bisa membuka komunikasi dialogis dengan remaja, bombing dalam membatasi waktu berinteraksi langsung dan tempat berinteraksi langsung.

Dipaparkan juga terkait dengan krisis keamanan dan pengasuhan anak, karena karantina wilayah dapat memperburuk faktor risiko yang sudah ada terkait kekerasan, pelecehan (juga dampak seks bebas), dan penelantaran dalam hal pengasuhan di rumah dan di lembaga. Hal tersebut terkait juga dengan penurunan pendapatan dan atau meningkatnya tekanan bagi orang tua dan pengasuh untuk mengurus anak dan membantu mereka belajar, yang menimbulkan tingkat stres yang tidak biasa yang dapat berujung pada terjadinya kekerasan.



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan

Disisi lain, anak dan remaja tidak bisa menghindari lagi penggunaan internet dan teknologi informasi, bahkan sebagian besar waktunya habis digunakan untuk menggunakan internet. Sebagai orang tua dan masyarakat, perlu mewaspadaai beberapa hal, yaitu : infodemic (banjir informasi), pornografi, bullying, perilaku konsumtif dan kecanduan internet. Padahal, beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya dampak negative yang muncul pada remaja yang menggunakan internet secara ekseisif, seperti, penurunan keyakinan diri dan peningkatan prokrastinasi akademik (Odaci, 2011), harga diri yang rendah (Budak, Taymur, Askin, Gungor, Demirci, Akgul, & Sahin, 2015), performa akademik yang rendah (Fragkos, Fragkos & Kiohos, 2010; Özçinar, 2011), serta berkurang kontrol akademik (Iskender & Akin, 2010). Perlu pembelajaran tentang pendidikan internet cerdas (waktu, isi, cara dan media) dan regulasi diri, paling tidak berkaitan dengan, **NAVIGASI DIRI** (Setyawan & Masykur, 2015), yaitu:

1. Netethics, etika seputar dunia internet,yang menjadi panduan dalam melakukan interaksi di dunia maya
2. Attitude, sikap yang semestinya dikembangkan dalam mengakses internet
3. Value, nilai-nilai positif yang diharapkan akan muncul dalam diri remaja pengakses internet
4. Information, penggunaan internet sebagai sumber informasi yang positif dan mencerdaskan
5. Growth, mengkolaborasikan internet sebagai salah satu media yang membantu menjadi sahabat menuju desain diri, sebagai pertumbuhan pribadi bagi para remaja pengguna internet sehingga mampu untuk menjawab tantangan zaman
6. Achievement, terkait dengan prestasi-prestasi yang bisa dioptimalkan
7. Smart, adalah kepintaran yang diharapkan akan muncul bagi remaja pengguna internet, kepintaran yang diejawantahkan dalam perilaku bijak dalam mengelola diri
8. Inspiration, bermakna internet sebagai sumber mencari dan memberi inspirasi bagi semua orang.
9. **DIRI** merupakan singkatan peneguh yang berbunyi Do It Right.

Berkaitan dengan program Pembelajaran jarak jauh atau Belajar dari Rumah, perlu disikapi meningkatnya belajar mandiri, tugas yang menumpuk, pengetahuan sumber belajar kurang, akses internet yang buruk. Hal-hal tersebut berpotensi menimbulkan stress, depresi, dan sikap apatis. Perlu diperhatikan dan dilatihkan ketrampilan pengelolaan stress dan penanganannya, self regulated learning dalam perencanaan dan penerapan, fleksibilitas dan mindfulness pada anak dan remaja.

Berbagai kebaruan dalam kondisi pandemic, “memaksa” anak dan remaja mengikuti tatanan kehidupan yang baru, meninggalkan kebiasaan lama yang sudah dirasa nyaman dan menghadapi ketidakkonsistenan penerapan tatanan kehidupan baru. Pergeseran dan ketidakpastian ini bisa memicu ketidakpedulian, rasa apatis, kemarahan dan kekecewaan. Sejumlah variabel memang sangat mungkin memainkan peran dalam mempengaruhi kerja sama individu menghadapi dilema sosial, seperti, manfaat kolektif yang dirasakan (apakah kita mampu melakukannya?) (Koletsou & Mancy, 2011), harapan hasil kolektif (keyakinan seseorang bahwa perilaku kolektif dapat berkontribusi untuk mengurangi penyebaran penyakit) (Moussaoui & Desrichard, 2016), altruisme terbalik (tidak terlibat dalam perilaku karena orang lain yang akan diuntungkan darinya), perasaan “*drop-in-the bucket*” (seseorang enggan untuk bertindak karena tampaknya kontribusi seseorang akan terlalu kecil untuk membuat perbedaan yang nyata) (Attari et al., 2014). Anak dan remaja perlu didampingi untuk memaknai secara positif terhadap kenyataan dan menerima kebutuhan perubahan untuk kepentingan bersama.

Kejenuhan muncul karena rutinitas dalam ruang yang terbatas serta overload terhadap “tugas” dan “kewajiban”, sehingga berpotensi melahirkan stress, dan mencari “pelarian” tidak sehat. Pembatasan aktifitas

di rumah saja, ditemukan berdampak negative pad kesejahteraan anak-anak, karena perubahan yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam gaya hidup, termasuk keterbatasan dalam aktivitas fisik dan peningkatan konflik domestik (Wang, Zhang, Zhao, Zhang, & Jiang, 2020). Anak dan remaja perlu diberi kegiatan yang meningkatkan kreatifitas, dengan mencari alternatif aktivitas yang membantu mengembangkan pemaknaan yang positif terhadap realitas yang dihadapi.

Penekanan pengelolaan stress dengan aktivitas fisik tidak terlepas dari usaha untuk meningkatkan spiritualitas, kembali pada Tuhan Yang Maha esa. Aktifitas ibadah akan memperkuat modal psiko-spiritual anak, dengan tidak melupakan fitehnya sebagai mahluk yang mengharap pertolongan dari Sang Pencipta.



Gambar 2. Sesi Diskusi

Selama diskusi terdapat pertanyaan-pertanyaan dari Kepala Dusun, dua tokoh pemuda, Kepala BPD, Sekretaris Desa dan Kepala Desa yang mengikuti acara sampai akhir. Pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah :

1. Ucapan terima kasih atas penjelasan bahaya penggunaan internet yang tidak terkontrol di masa Pandemi, sehingga menjadi paham bahwa, walaupun di masa Pembelajaran Jarak Jauh dan banyak kegiatan yang dilakukan daring, tapi orang tua harus bersedia mendampingi, membimbing dan mengarahkan penggunaan internet. Selanjutnya memohon penjelasan bagaimana caranya mengatasi anak yang sudah terlanjur lepas control dan setiap hari hampir seharian di warnet dengan alasan PJJ, padahal orang tua tidak tahu apa saja yang dilakukan anak. Orang tua juga sudah kesulitan membatasi anak maik di warnet.
2. Pernyataan bahwa sudah dipaparkan dengan jelas tentang orang tua yang memang harus mendampingi anak selama pembelajaran di rumah, tapi tidak berarti memanjakan memenuhi semua keinginan anak dan remaja, agar tetap mau dirumah dan tidak main keluar yang tidak jelas. Tapi masih menimbulkan pertanyaan, apakah bila kita terus memenuhi permintaan anak selalu berakibat negative dan menjadikan anak manja serta susah diatur. Karena punya pengalaman dari kecil berusaha memenuhi permintaan anak-anaknya, tapi alhamdulillah anak-anaknya tetap berhasil sampai kerja dan tidak pernah melakukan hal yang aneh-aneh.
3. Penjelasan tentang tantangan pemuda di masa pandemic memang dialami secara langsung, dan berbagai penjelasan yang ada membuat bisa lebih mengerti apa yang harus dilakukan oleh pemuda. Beberapa contoh mengatasi kebosanan sudah disampaikan, dan meminta ditambahkan berbagai tips mengatasi kebosanan menjalani aktifitas PJJ dan stress menghadapi perubahan yang ada.
4. Selama pandemic anak-anak banyak berkumpul dengan keluarga dan terkadang orang tua menjadi semakin tahu bagaimana perilaku dari anak-anaknya yang ternyata sudah meninggalkan sopan santun dan penghormatan pada orang tua. Bagaimana cara orang tua bisa mengubah kelakuan anak-anak jaman sekarang yang kurang memiliki akhlak yang baik pada orang tua, mumpung anak-anak masih banyak dirumah, bisa dibimbing oleh orang tua. Bahkan anak-anak sekarang jarang lagi menggunakan basa krama dalam percakapan sehari-hari dengan orang tua.
5. Penjelasan mengenai apa yang harus dilakukan selama pandemic dari berbagai sudut pandang membuat lebih bisa menerima kondisi yang ada dan mengembangkan berbagai hal yang bisa mendukung pencegahan covid 19. Tapi terkadang sulit untuk tidak beraktifitas di luar dan kumpul-kumpul bersama teman. Bagaimana cara mengendalikan/mengatur diri agar bisa tetap melakukan aktifitas positif, tapi tetap mengikuti kebiasaan baru yang ada dan yang diterapkan selama masa pandemic.
6. Kalau orang tua pasti selalu menyayangi anaknya dan berusaha melakukan semuanya untuk anak-anaknya. Tapi sekarang banya orang tua yang melupakan anaknya saat sudah sukses atau bekerja, sehingga orangtuanya yang sudah lansia tidak dibantu/diurus. Apa yang bisa kita lakukan agar anak-



anak bisa mengerti bagaimana orang tua menyayangi mereka dan melakukan hal yang sama pada orangtuanya.

Dari pertanyaan yang ada, berkembang diskusi yang cukup dinamis dalam suasana yang cair. Bahkan ada penanya yang masih melanjutkan diskusi setelah acara berakhir, karena ingin mendapatkan pemahaman yang lebih detail.



Gambar 3. Rangkaian Isi Booklet

Booklet yang berisi tujuh seri informasi diberikan untuk menambah kedalaman wawasan dan kesadaran peserta dalam meningkatkan perilaku protektif kesehatan dan bisa menjadi materi bagi mereka untuk memberdayakan diri dengan menularkan pengetahuannya kepada masyarakat secara luas.

Penyampaian psikoedukasi yang dibarengi diskusi interaktif menunjukkan antusiasme peserta mengenai pengembangan perilaku sehat dalam menjawab tantangan dalam menjalani tatanan kehidupan baru selama masa pandemic yang masih berlangsung. Pertanyaan-pertanyaan yang ada menunjukkan pemahaman peserta terhadap materi edukasi yang diberikan dan menunjukkan antusiasme untuk mendapatkan elaborasi terhadap materi yang diberikan. Pemahaman dan kesadaran peserta juga ditunjukkan dengan apresiasi dan pernyataan komitmen yang diberikan oleh perwakilan pemuda untuk mendukung pelaksanaan protocol kesehatan di masa tatanan kehidupan baru, dengan tetap mengembangkan perilaku sehat baik secara fisik maupun psikologis.

Kesadaran dan sikap positif juga ditunjukkan oleh aparat desa dan BPD yang berkomitmen untuk mendukung usaha para pemuda untuk mengembangkan paling tidak dua langkah nyata, yaitu menyusun rencana berbagai kegiatan yang bisa memberi wadah bagi para pemuda untuk menyalurkan semangat dan waktunya sehingga bisa mengurangi stress dan tetap produktif walau dalam masa pandemi dan meneruskan edukasi perilaku sehat pada anggota organisasinya masing-masing. Koordinator BPKB & PKB/PLKB Kec.Mranggen juga menyampaikan harapan untuk bisa diadakan lagi psikoedukasi di desa lain di Kecamatan Mranggen, sebagai tindak lanjut dari kegiatan psikoedukasi yang dilakukan.

#### 4. SIMPULAN

Psikoedukasi telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman terhadap pentingnya perilaku sehat sebagai factor protektif pencegahan dan penyebaran COVID 19. Hal tersebut dibarengi dengan kesadaran bahwa anak-anak dan remaja memiliki tantangan yang khas selama masa tatanan hidup baru (new normal), yang menuntut untuk jaga jarak dan interaksi selama masa Pandemi. Padahal tugas dalam tahap perkembangan remaja menuntut interaksi social yang positif dan intens, guna mengasah keterampilan social anak dan remaja. Kesadaran lain yang menguat adalah pentingnya peran orang tua dan keluarga pada pendidikan dan perkembangan yang sehat bagi anak dan remaja selama masa pandemic serta peran penting pengembangan regulasi diri dan pengelolaan stress mandiri bagi anak dan remaja.

Para pemuda juga semakin mengerti peran mereka dalam masyarakat dalam menyebarkan perilaku sehat di kalangan pemuda seusia, agar tidak menjadi pemicu timbulnya cluster-cluster covid 19 baru, namun tetap bisa beraktifitas produktif dengan tetap menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Hal tersebut terlihat dari hasil evaluasi verbal melalui pertanyaan yang ditujukan kepada mereka, diakhir sesi diskusi, sebelum penutupan. Peserta bisa menjelaskan kembali berbagai materi yang disampaikan, dengan bahasanya sendiri, dan merencanakan tindak lanjut yang sesuai dengan harapan dari program edukasi ini.

Kader penyuluh KB, Pokja, BPD dan perangkat desa semakin menyadari pentingnya menggerakkan komunitas sebagai kesatuan, dalam meningkatkan perilaku protektif kesehatan, yang mampu menjadi kunci pokok keberhasilan masyarakat menjadi garda depan pencegahan dan penanggulangan COVID 19.

Peserta menyadari pentingnya peran orang tua dan keluarga dalam gerak langkah bersama yang ada, apalagi keluarga jadi kunci utama dalam pembinaan akhlak, pengetahuan dan perilaku generasi muda sebagai generasi penerus yang memiliki peran utama..

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih disampaikan kepada BPKB Kecamatan Mranggen, Perangkat Desa, Pengurus PKK, Pengurus BPD, tokoh-tokoh pemuda Desa Tamansari, Kecamatan Mranggen, atas kesediaannya berpartisipasi aktif dan menjadi agen pemberdaya yang menularkan hasil psikoedukasi kepada masyarakat luas. Apresiasi yang sebesar-besarnya juga diberikan pada pendukung utama kegiatan, Sumber Dana Selain APBN Fakultas Psikologi RKAT UNDIP Tahun Anggaran 2020.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Attari, S.Z., Krantz, D.H., & Weber, E.U. (2014). Reasons for cooperation and defection in real-world social dilemmas. *Judgement and Decision Making*, 9(4), 316–334.
- Budak, E., Taymur, I., Askin, R., Gungor, B.B., Demirci, H., Akgul, A.I. & Sahin, Z.A. (2015) Relationship between internet addiction, psychopathology and self-esteem among university students. *European Research Journal*, 1(3), 128–135
- Chuang Y-C, Huang Y-L, Tseng K-C, Yen C-H, Yang L-h (2015) Social capital and health-protective behavior intentions in an influenza pandemic. *PLoS ONE* 10(4): e0122970. doi:10.1371/journal.pone.0122970
- Fitri Susilowati & Lilik Siswanta (2016) Peningkatan kapasitas masyarakat dalam menghadapi risiko bencana berbasis gender. *Jurnal SEMAR*, 5 (1), 41 – 49
- Fragkos, C.C., Fragkos, C.C., & Kiohos, A. (2010) Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of young's internet addiction test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research* , 3 (1) , 49–74.
- <https://kampungkb.bkkbn.go.id/profile/34707>
- Iskender, M., & Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education*, 54, 1101–1106. <http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2009.10.014>
- Koletsou, A., & Mancy, R. (2011). Which efficacy constructs for large-scale social dilemma problems? Individual and collective forms of efficacy and outcome expectancies in the context of climate change mitigation. *Risk Management*, 13(4), 184–208. <https://doi.org/10.1057/rm.2011.12>.
- Lau, H., Khosrawipour, V., Kocbach, P., Mikolajczyk, A., Schubert, J., Bania, J. & Khosrawipour, T. (2020) The positive impact of lockdown in Wuhan on containing the COVID-19 outbreak in China, *Journal of Travel Medicine*, taaa037, <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa037>

- Miao, Y.Y. & Huang, J.H. (2012) Prevalence and associated psychosocial factors of increased hand hygiene practice during the influenza A/H1N1 pandemic: findings and prevention implications from a national survey in Taiwan. *Tropical Medicine & International Health*, 17, 604–612. doi: 10.1111/j.1365-3156.2012.02966.x
- Moussaoui, L.S., & Desrichard, O. (2016). Act local but don't think too global: The impact of ecological goal level on behaviour. *Journal of Social Psychology*, 156, 536–552. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1135780>.
- Odaci, H., & Çelik, B.Ç. (2011, November). *The effect of reality therapy-based group counseling on problematic internet use and the life satisfaction of college students*. Paper presented at the 2nd World Conference on Information Technology, Antalya, Türkiye.
- Ogden, J. (2007) *Health psychology : A textbook*. Fourth Edition. Open University Press
- Rajeev M. M.(2014) Sustainability and community empowerment in disaster management. *International Journal of Social Work and Human Services Practice*, 2(6), 207-212
- Setyawan, I & Masykur, A.A. (2015) *Navigasi diri, sebuah model intervensi internet cerdas berbasis regulasi diri pada remaja siswa sma di jawa tengah*. Laporan Penelitian (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
- Srivastava, P & Pand, R. (2016) Psychoeducation an effective tool as treatment modality in mental health. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), No. 82, DIP: 18.01.153/201
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395 (10228), 945–947. [https://doi.org/10.1016/S01406736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S01406736(20)30547-X)